



外科專科醫生
譚德立

高脂飲食形成風險高
八成無症狀難察覺

每10個人 1個膽結石

膽是消化系統的其中一個重要器官。膽汁是由肝臟製造，平時會存放在膽囊內，當進食時膽囊會進行收縮，將膽汁排空，排到十二指腸幫助脂肪在腸內的消化和吸收。在正常情況下，膽汁中各種成分包括水分、電解質、膽固醇、膽色素、膽鹽的含量保持着相對的穩定，惟當成分失衡，膽囊內就會容易出現沉澱，結成小石。

譚德立醫生表示，如膽固醇於膽汁中呈現過飽和，就有機會形成膽固醇結石；膽

色素呈現過飽和就會出現膽色素結石；大多數的膽石是膽固醇和膽色素混合石，如患者經常進食高脂、高糖、高膽固醇的食物，加上缺乏運動，便有較高風險形成膽石。

根據統計，每10個人就有一人有膽結石，不過，膽囊雖有結石形成，但好多人並不知道，原因是八成患者都沒症狀。譚醫生解釋，膽囊在右上腹位置，在肝臟之下，但是在我們的上腹位置還有其他器官，例如胃部、十二指腸、胰臟。即使膽石有症狀，其痛症症狀和其他附近的器官的痛症都差不多，因此有人誤會以為是消化不良所帶來的不適。也由於大部分膽石患者沒症狀，令患者也不知道自己需要接受檢查，致使病人未能發現自己有膽石。直至結石阻塞了膽囊出口妨礙膽汁排出造成急性的腹痛，這個現象稱為膽絞痛。

膽絞痛通常會在進食後發生，右上腹會出現痛楚或劇痛，亦會感到噁心甚至嘔吐，痛楚可持續數十分鐘甚至數小時，這情況較容易在進食脂肪含量高的食物後發生。當膽石阻塞膽囊出口情況得到改善後，痛楚就可緩解。如果情況持續，有機會造成急性膽囊炎。譚醫生提醒，膽石除可引致膽絞痛和急性膽囊炎外，亦可引致急性膽管炎或胰臟炎。無論是膽管炎和胰臟炎，有機會引致生命危險，因此一定要小心處理。

腹部超音波是最基礎檢查膽結石方法，若曾出現膽絞痛，或膽石引起的炎症如膽囊炎，膽管炎或胰臟炎，會建議以微創手術把膽囊和內裏的結石一起切除。譚醫生解釋說，若膽石已經出現在膽囊內，膽囊就不能保留了。曾經有病人問，可否只清除結石而保留膽囊？答案是不可以的。因為若單是清除膽石而保留膽囊，膽石復發的機會很高，在處理效果上並不理想。

所謂預防勝於治療，健康的飲食、規律的運動習慣有助於維持正常體重，幫助降低膽結石風險。若懷疑自己有膽結石，就要盡快求醫檢查。

經常大魚大肉，即使有上腹痛、噁心等現象，許多人或許以為只是「吃得太飽」，殊不知這可能是患上膽囊結石或膽管結石的警號。到底膽結石是如何形成？患者又有什麼徵狀？有沒有預防方法呢？這次請來外科專科醫生譚德立為大家講解。

■不少白領為求方便，都會選擇食快餐。

飲食注意事項

1. 過度減磅者如一周減3磅或以上，或增加膽結石風險，因此應避免過於激烈的減肥方式。
2. 多吃富膳食纖維的食物，包括蔬菜、水果、豆類，以及糙米、燕麥等全穀類。
3. 攝取健康的油脂，如橄欖油、魚油，幫助膽囊收縮並規律排出膽汁。
4. 減少碳水化合物與糖分攝取。
5. 避免甜點、炸物中不健康的油。



■若進食後出現右上腹痛，千萬不要掉以輕心。

精神健康 Move It 推廣身心健康

人的身體與心靈有着緊密的連繫，而身心健康能讓人們建立更充實的人生。多項研究顯示，在大自然中運動不僅可以保持身體健康，還可以對精神健康產生正面影響。然而，超過80%的港人每周運動的時間卻不到2.5小時，未能達到世界衛生組織（WHO）的每周建議運動量。新冠疫情亦進一步加劇都市人久坐不動的生活模式，這種缺乏運動的生活習慣會對人們的身心健康產生不良影響。

今年3月，本地精神健康慈善

機構香港心聆（Mind HK）將舉辦第六屆「為精神健康 Move It 2023」挑戰，邀請大眾在3月內完成共30公里的戶外運動挑戰目標，鼓勵大眾建立運動習慣，以推廣身心健康的重要性。多接觸大自然不但能紓緩壓力和焦慮感，亦有助我們整理思緒。香港心聆希望能鼓勵不同年齡的人於今年踏出自然，感受身心健康的正面轉變。不論你往年成功與否，今年就以此作為你迎接新一年的挑戰吧！

有興趣參加「為精神健康 Move It 2023」的人

士可由即日起，透過「Run2gather」登記參與挑戰。參加者（Movers）可自行選擇任何能計算步數的運動進行挑戰並達成目標，例如沿山徑、海傍或郊野公園散步、跑步或遠足等，並將紀錄上傳到「Run2gather」手機應用程式。除可獲得證書一張外，參加者有機會贏取由lululemon送出的獎品。

去年活動，共有逾3,700人參加。根據活動後的問卷調查，74.3%的參加者表示他們參與挑戰後變得更有活力，也有85.5%的受訪者認為參與這項挑戰使他們往後更有動力去持續地做運動。

